

أَتُحِبُّ أَنْ يَجِبَكَ اللَّهُ
أَتُحِبُّ أَنْ يَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ
وَمَنْ أَهْلُ أَجْنَاتٍ
وَالْفُوزُ بِأَكْثَرِ أَكْسَانٍ

كظم الغيظ



الغيظ في اللغة:

أي غاض الماء يَغِيظُ غَيْظًا نَقَصَ فَنَضَبَ أَي غَارَ مَاؤُهَا وَذَهَبَ

كظم الغيظ: هو اختبار لقدرة الإنسان على الإنضباط وضبط النفس عندما تحتاجه حاله من الغضب واختزانه وعدم اظهار حالة الغضب.

الحمد لله الذي هدانا لهذا

درجاتهم

وهم فئة من البشر رفعهم الله فوق غيرهم فجمع لهم قدم المساواة مع العافين عن الناس والآخرين بالمعروف فإن **كظم الغيظ** من صفات المؤمنين التي أمتدحهم بها كما قال

تعالى (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران].

باب لنيل عظيم الأجر

عن معاذ بن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينقله دعه الله سبحانه على رؤوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين ما شاء) [رواه أبو داود].

انواع كظم الغيظ

في المحاملات الاجتماعية

حيث ان بعض الناس قد يسيئون إلى إخوانهم إساءات مختلفة في ألسنتهم في أيديهم في غير ذلك من جوارحهم، في تصرفاتهم المالية أو غير المالية وقد تمس إساءة النفس، أو تمس العرض والشرف (وهو من أشد الأذى وأنكاه) أو تمس المال والمتاع أو تمس الأهل والعشيرة... إلخ.

وقد وجه الله تعالى عباده المؤمنين لضرورة التحلي بالصبر وكظم الغيظ، بل والدفع بالتي هي

أحسن: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاها إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاها إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [فصلت].

الأذى من القرابة

زوجة أو ابن أو أخ أو نحو ذلك وكثير من الناس لا يحتمل قلبه ذلك لما يرى له عليهم من حقوق قوبلت بظلم وعدوان وإساءة وأن هذا المقام مقام لا يُحتمل فيه العفو والصفح، فخصه والله جل وعلا في كتابه قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدَوٌّ لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [التغابن: 14].

الكفر

وهو أخطر ما يقع فيه الإنسان في حالة الغضب هو الكفر والعياذ بالله تعالى كهؤلاء الذين لا يتورعون من مسبة الله لجَرْدِ أَنْ خَالَفَتْهُ زَوْجَتُهُ فِي أَمْرٍ أَوْ أَنْ عَصَاهُ وَلَدُهُ فِي أَمْرٍ.

وقد روى ابن حبان بالإسناد الصحيح أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (ليس الشديد من غلب الناس ولكن الشديد من غلب نفسه)

أمور نعين على كظم الغيظ

أولا العفو عن المسيء والإحسان إليه :

فالحسنة تدفع السيئة والعمل الصالح يدفع العمل السيء وهذا عمل عظيم يحتاج إلى صبر ومقابلة الإساءة بالإحسان تحول العدو إلى ولي حميم وهي تحتاج إلى صبر ومجاهدة للنفس .

ثانيا اللين والمرح المحمود :

هو أسلوب فعال للتقليل من التوتر الانفعالي ، حيث إن كلمة الطيبة والابتسامة لها تأثيرها الحسن في القلوب قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
(تبسمك في وجه أخيك صدقة) [رواه الترمذي] .

ثالثا الإحساس بأهمية كظم الغيظ :

إن كظم الغيظ والتحكم في الغضب والتصرف تبعاً لما يرضي الله ورسوله ، فضيلة يتميز بها عباد الله الصالحون ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
(ألا أنبئكم بما يشرف الله به البنيان ويرفع الدرجات ؟ قالوا : نعم ، قال :
تحلم على من جهل عليك وتعفو عمن ظلمك وتعطي من حرمك وتصل من قطعك) [رواه الطبراني] .

رابعا محاسبة النفس ومجاهدتها :

الدنيا دار عمل ومشقة يقاسي الإنسان الشدائد والهموم ، ولنتمكن من مواجهة هذه الشدائد والمحافظة على هدوئنا ، علينا أن نقلل من شأن هموم الدنيا وأن نصبر ونحتسب الأجر عند الله ، ولندعو دائماً ونقول :
[[اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا]]

خامسا الاستعانة بالصبر والصلاة :

إن الصبر والصلاة تحلان أعقد الأمور بينما الغضب يعقد أبسط الأمور ، فالاستعانة بالصبر والصلاة على مرضاة الله وطاعته وبحبس النفس عن هواها تحل الصعوبات التي تعترضنا

عند أشد الغضب

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
(إن الغضب جمرة من النار فمن وجد ذلك منكم فإن كان قائماً فليجلس ،
وإن كان جالساً فليضطجع) .

فهيا أحببنا نعود أنفسنا على كظم الغيظ والتحلي بالحلم والتسامح في كل ليلة وقبل أن نخلد إلى النوم سامح كل الذين أخطؤوا في حقك ، وكل الذين ظلموك ، وكل الذين حاربوك ، وكل الذين قصرُوا في حقك ، وكل الذين نسوا جميلك ، بل وأكثر من ذلك ...
انهمك في دعاء صادق لله - سبحانه وتعالى - بأن يغفر الله لهم ، وأن يصلح شأنهم ، وأن يوفقهم ... ستجد أنك أنت الرابع الأكبر .

وكما تغسل وجهك ويدك بالماء في اليوم بضع مرات أو أكثر لأنك تواجه بهما الناس ؛ فعليك بغسل هذا القلب الذي هو محل نظر الله - سبحانه وتعالى - !

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - :

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ

يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ [أخرجه مسلم]